

SPELA TENNIS!

Juniorer 5-18 år



SOM AKTIV I VÄXJÖ TS...

- kan du när som helst börja spela i vår verksamhet. Oavsett om du är 5 eller 18 år är du välkommen oberoende av tidigare erfarenhet
- är standardlängden på en träning är 60 minuter
- har varje tränare har ansvar över max fem juniorer per träning
- får du diplom vid terminsslut om du tränar i VTS Minitennis
- har du gruppträningar med anpassade temaveckor
- tränar du i nivåmässigt jämna och mixade flick/pojkgrupper från start
- tränar du med många olika kompisar, eftersom träningen oftast bedrivs i "blockform".
- blir du uppmuntrad att tävla och kan ställa upp i interna tävlingar från det år du fyller 7 år.
- blir du allsidigt tränad
- erbjuds du minst en intern aktivitet/termin
- kan du vara med på klubbens träningsläger som bedrivs på samtliga lov
- kan du träna på klubbens gym från 15 års ålder
- får du möjlighet att genomgå tränare-, domare- eller tävlingsledarutbildning
- kan du hjälpa till som tränare, domare eller tävlingsledare

LÄRA SIG TENNIS HOS VÄXJÖ TS

Anpassade bollar, banstorlekar & racketar

Genom att erbjuda anpassade förutsättningar ges möjligheten att lära sig tennis i en lugnare takt. De olika bollarna, banorna och racketarna gör det enklare och roligare att lära sig tennis samt hjälper oss tränare att systematiskt stegra den tekniska och taktiska inläringen.

Mer träning

Att träna tennis behöver inte betyda att det måste finnas en tränare närvarande. Att träna på egen hand är något som vi verkligen tycker är en betydande del för varje tennisspelares utveckling. Träningen på egen hand kan vara med kompis, förälder, eller varför inte mot en garageport? Vi kan inte nog poängtera vikten av att tidigt börja "spela poäng" på träning.

Med "junior kortet" kan du spela hur många timmar du vill, mot föräldrar eller kompisar, något som kommer att snabba på din egna utveckling inom tennisen.



För att underlätta inläringen av tennisens alla moment behöver vi stärka spelarnas motorik och koordination. Detta gör vi bäst genom att bedriva allsidig träning och därigenom stärka grundmotoriska och tennisförberedande färdigheter via konceptet "MultiSkillz".

Vad kan man göra själv?

Det finns många saker du som spelare kan göra själv för att också utvecklas snabbare, här är några tips som alla spelare kan tillämpa om viljan finns.

- Gör alltid ditt bästa på dina träningar
- Ta till dig samt försök utföra vad dina tränare säger
- Ha hög träningsnärvaro
- Träna mycket på egen hand
- Medverka på klubbens aktiviteter, till exempel läger och interna tävlingar

STOMKALENDER

Månad	Terminstider/läger	SO-Tourer	Trivselkvällar	Interna tävlingar	Sanktionerade tävlingar
Januari	Terminstart Vårtermin				Vintertour
Februari	Sportlovläger	SO-Tour Mini/Midi		Sportlovsrycket	Landskapsmästerskap 11-18 år
Mars			Trivselkväll 6-10 år		
April	Påsklovläger	SO-Tour Mini/Midi		Påskrycket	
Maj	Terminsavslutning Vårtermin		Trivselkväll 11-18 år		
Juni	Sommartennisskola			Sommar-rycket	Strandbjörksspelen
Juli					
Augusti	Sommartennisskola				Sommartour
September	Terminstart Hösttermin	SO-Tour Mini/Midi	Trivselkväll 6-10 år	Växjömästerskapet	
Oktober	Höstlovläger		Halloweentennis	Höstlovsrycket	KKS-Cupen
November		SO-Tour Mini/Midi	Trivselkväll 11-18 år		Landskapsmästerskap 11-18 år
December	Terminsavslutning Hösttermin			Skinkdubbeln	

FÖRÄLDRAR, VILL NI ENGAGERA ER?

Växjö TS styrelse

Som styrelseledamot kan du vara med och påverka föreningen.

Trivselkommitté

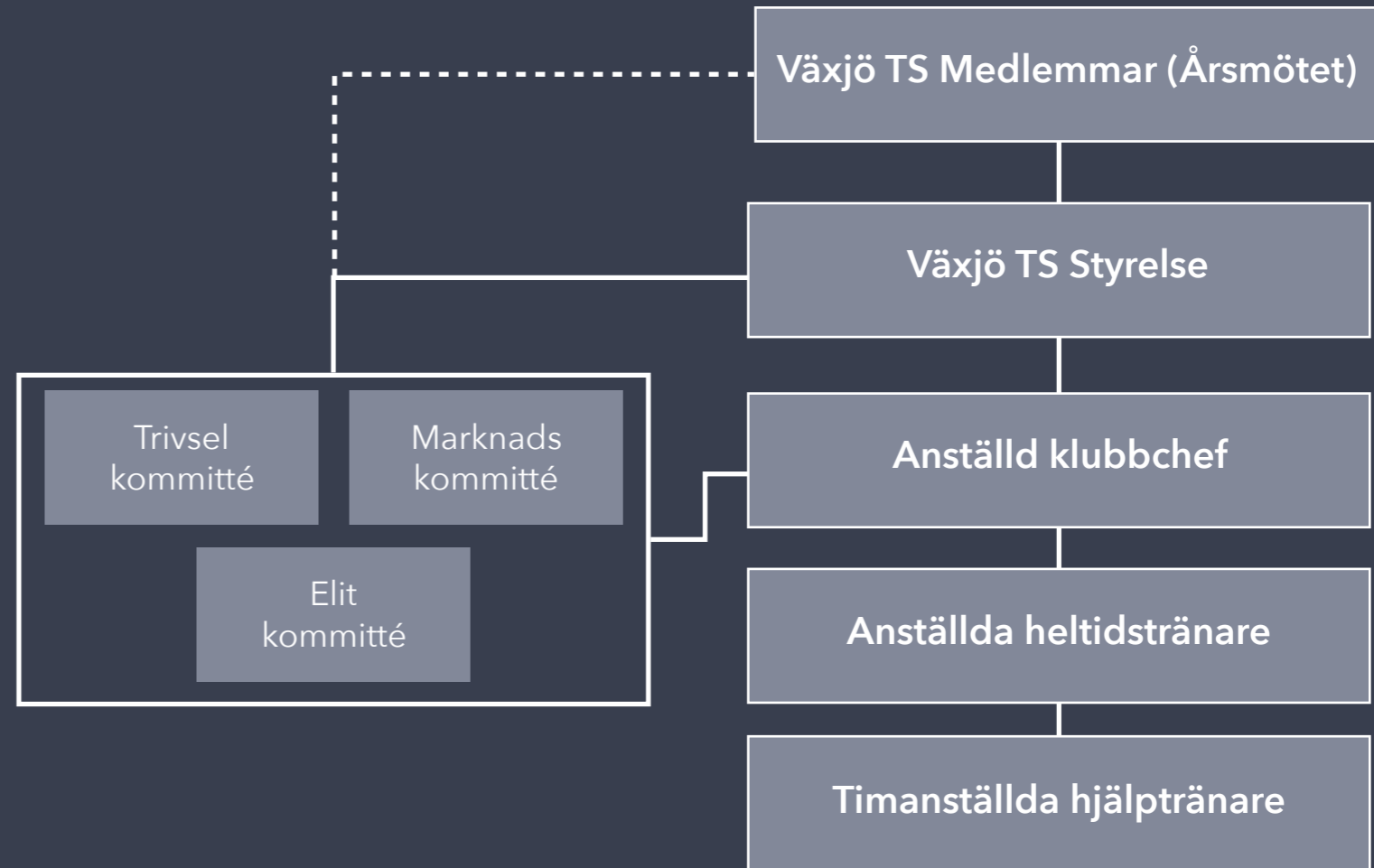
Ansvarar över trivselkvällar, samt att tillsätta föräldrar till cafeterian under hemmatävlingar.

Marknadskommitté

Gruppen stödjer klubbchefen med sponsorarbete.

Elitkommitté

Ansvarar tillsammans med tränarna över klubbens elitverksamhet



BLÅGULA TRÅDEN



-  **Familjeskillz**
Syftet med FamilieSkills är att i ett tidigt stadie bli bekväm med att springa, hoppa, kasta, fånga, rulla och leka med bollar. Barnet kommer alltid med en förälder och båda är involverade i träningen.
-  **Minitennis, 5-8 år**
Vår tenniskurs för de yngsta. Här ges en rolig och lekfull introduktion till tennisen. Utöver grundmotoriska färdigheter ges förutsättningar att utveckla tennisspecifika färdigheter.
-  **Midityennis, 8-10 år**
I midityennis är huvudfokus på att förbereda barnen inför spel på fullstor bana. Träningen blir lite mer teknik-inriktad och vi börjar lära oss tennisens räknesätt och regler på ett lättsamt och roligt sätt.
-  **Tennisskola, 11-18 år**
I tennisskolan kan man delta oavsett om man är helt ny, eller har spelat sedan minityennisen. Vi har ett stort fokus på att hålla igång bollen, lära sig räkna, förstå spelet och få en vardaglig motion genom träningen.
-  **Tävlingsgrupper, 10-20 år**
Om du vill börja träna mer tennis och testa på tävlingar är det tävlingsgrupper som gäller. Här finns Växjö, Småland och Sverige. Läs mer om dessa tre på hemsidan.
-  **A-lag**
För de bästa spelarna finns chansen att representera våra serielag i den Svenska Tennisserien.
-  **Vuxentennis, 18 -> år**
För dig som vill fortsätta med tränare efter 18-års ålder, eller om du som förälder vill lära dig tennis så passar våra vuxenlektioner alla nivåer!

GRUNDUPPLÄGG

Priser

Höstterminen:

1 gång/vecka, 15 veckor: 1 700:-

2 gånger/vecka, 15 veckor: 2 600:-

Vårterminen:

1 gång/vecka, 20 veckor: 2300:-

2 gånger/vecka, 20 veckor: 3300:-

Familjeskillz:

7 tillfällen, 600:-

MultiSkillz:

10 tillfällen, 800:-

Kurser	Val		
Familjeskillz 3-5 år	Ett pass/vecka. Barn+förälder		
Minitennis 5-8 år	Ett tennispass/vecka Ett MultiSkillz-pass/vecka	Två tennispass/vecka Ett Multiskillz-pass/vecka	Två tennispass/vecka
Miditennis 8-10 år	Ett tennispass/vecka Ett MultiSkillz-pass/vecka	Två tennispass/vecka Ett Multiskillz-pass/vecka	Två tennispass/vecka
Tennisskola 11-18 år	Ett tennispass/vecka	Två tennispass/vecka	
Tävlingsgrupp Växjö 10-18 år	Två tennispass/vecka	Tre tennispass/vecka	
Tävlingsgrupp Småland 13-20 år	Tre tennispass/vecka Ett fyspass/vecka	Fyra tennispass/vecka Ett fyspass/vecka	
Tävlingsgrupp Sverige 13-20 år	Individuellt upplägg med hjälp av tränarna		
A-lag			

VÄXJÖ TS

FAMILJESKILLS

ÅLDER

Rekommenderat för barn i åldrarna 3-5 år



BOLL

I Familjeskills använder vi ingen speciell boll, utan tar istället hjälp av massor av roliga redskap.



FamiljeSkills är en helt ny, spännande, kurs hos Växjö TS

Det finns forskning som säger att två av tre barn idag rör sig för lite och vi har aldrig haft så många stillasittande barn som idag. Detta medför att när barnen kommer till tennisen har de inte den koordination som krävs för att underlätta tennispelandet.

Syftet med FamiljeSkills är att i ett tidigt stadiet bli bekväm med att springa, hoppa, kasta, fånga, rulla och leka med bollar. Barnet kommer alltid med en förälder och båda är involverade i träningen. Terminen är 7 veckor lång. Observera att detta inte är en "tenniskurs", utan mer grundläggande koordinationsträning som är nödvändig för allt idrottande.

Tränarna Emil Holmgren och Gunnar Eriksson har genomgått utbildningen "MultiSkillz" där hela konceptet är hämtat från.

VÄXJÖ TS



ÅLDER

Två grupper; 6-7 år, samt 8-10 år.



BOLL

I Multiskillz använder vi ingen speciell boll, utan tar istället hjälp av massor av roliga redskap.



MultiSkillz, ett hjälpmedel till ett livslångt idrottande

Det finns forskning som säger att två av tre barn idag rör sig för lite och vi har aldrig haft så mycket stillasittande barn som idag. Detta medför att när barnen kommer till tennisskolan har de inte den koordination som krävs för att underlätta tennispelandet.

Syftet med MultiSkillz är att ge barnet ett extra träningstillfälle i veckan där fokus är på kroppen och dess funktion. Vi hoppar, kastar, fångar, rullar och springer.

MINITENNIS



ÅLDER

Rekommenderat för barn i åldrarna 5-8 år



BOLL

I minitennisen använder vi en röd boll, som studsar 25% jämfört med en vanlig boll



RACKET

Storlek på racket avgörs efter storlek eller styrka på spelare och kan variera mellan 26-27 tum.



BANA











I minitennisen spelar vi på 1/4 dels tennisbana

Minitennis, en lekfull introduktion till tennisens underbara värld

I minitennisen blandar vi massvis av lek, koordination, allsidig träning tillsammans med inledande tennisteknik. Vi låter barnen utforska tennisen själva och försöker lära ut teknik på ett roligt och lekfullt sätt, med hjälp av olika hjälpmedel.

En typisk minitennis träning består av en inledande uppvärmning/koordination följt av tennis-specifika övningar blandat med lek. Träningen börjar och avslutas alltid med en gemensam samling.

ÖNSKADE FÄRDIGHETER EFTER MINITENNIS

-  Rätt grepp
-  Slagriktning
-  Rörelse/Snabbhet/
Koordination
-  Lätt kroppsrotation
-  Genomföljning av slag
-  Halv servrörelse
-  Flack serve
-  Bollträff ovanför huvud
-  Kraftanpassning
-  Identifiera och slå mot öppna ytan



ANSVARIG TRÄNARE

Gunnar Eriksson

gunnar.eriksson@vaxjots.se

MIDITENNIS

ÅLDER

Rekommenderat för barn i åldrarna 8-10 år



BOLL

I miditennis använder vi grönprickade bollar som studsar 70% av en vanlig boll



RACKET

Storlek på racket avgörs efter storlek eller styrka på spelare och kan variera mellan 26-27 tum.



BANA

I miditennis använder vi 80% av en vanlig tennisbana



ANSVARIG TRÄNARE

Torbjörn "Tobbe" Thestrup

tobbe.thestrup@vaxjots.se

Miditennis, nästa steg på vägen...

I miditennis är huvudfokus på att förbereda barnen inför spel på fullstor bana. Träningen blir lite mer teknikinriktad, med mycket fokus på specifika slagövningar. Vi börjar lära oss tennisens räknesätt och regler på ett lättsamt och roligt sätt.

En typisk lektion i miditennis består av uppvärmning, inbollning, tennis-specifika övningar och lek/matchövningar.

ÖNSKADE FÄRDIGHETER EFTER MIDITENNIS

- Full serverörelse
- Säkerhet och precision
- Fulla slagrörelser, genom rackethastighet
- Kroppsrotation
- Rytmt och timing
- Val av riktning
- Splitstep
- Inledande matchspel
- Rörelse till boll i sidled, djupled och runt boll

TENNISSKOLA

ÅLDER

Rekommenderat för barn i åldrarna 11-18 år



BOLL

I tennisskolan använder vi vanliga tennisbollar



RACKET

Storlek på racket avgörs efter storlek eller styrka på spelare och kan variera mellan 26-27 tum.



BANA

I tennisskolan spelar vi på fullstor tennisbana



ANSVARIG TRÄNARE

Pontus Kumlin

pontus.kumlin@vaxjots.se

Tennisskola, en fortsättning till livslångt tennisspelande...

I tennisskolan kan man delta oavsett om man är helt ny, eller har spelat sedan minitennisen. Vi delar in grupperna efter nivå och har ett stort fokus på att hålla igång bollen, lära sig räkna, förstå spelet och få en vardaglig motion genom träningen.

Tennisskolan är vår breddverksamhet, där vi hoppas vi att du får ett brinnande intresse för tennis. Här har du sedan möjlighet att gå vidare och bli tävlingspelare, domare, tävlingsledare eller tränare till exempel.

En typisk träning i tennisskolan består av inledande uppvärmning, inbollning och sedan tennisträning/match.

ÖNSKADE FÄRDIGHETER EFTER TENNISSKOLAN

- Ha ett brinnande tennisintresse, och ha verktyg för ett livslångt spelande
- Att känna sig trygg och kunna kontrollera samtliga slag
- Kunna räkna och spela match
- Fysiskt grundtränad och kroppskontroll

KONTAKT

Emil Holmgren, klubbchef
emil.holmgren@vaxjots.se

Torbjörn Thestrup, tränare
tobbe.thestrup@vaxjots.se

Gunnar Eriksson, tränare
gunnar.eriksson@vaxjots.se

Pontus Kumlin, tränare
pontus.kumlin@vaxjots.se

Reception
0470-197 42 / info@vaxjots.se

Frågor kring tennisskola/frånvaro från träning
tennisskola@vaxjots.se

